№. 11. Warszawa 16 Marca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Wpływ chorób na kształty ciała.

Są choroby, które nie sprowadzają prawie żadnej zmiany kształtów, są natomiast takie, które zniekształcają ciało wybitnie.

Do pierwszych należą zazwyczaj choroby ostre, przejściowe, zarówno infekcyjne jak i charakteru ogólnego; do drugiej grupy należą cierpienia przeważnie o charakterze przewlekłym i t. zw. choroby konstytucyonalne. Czasami takie zniekształcenia nie rzucają się wcale w oczy i są z trudem wykrywane nawet przez lekarzy — częściej jednak zeszpecenia te rozpoznać można odrazu, zwłaszcza jeżeli zmiany te dotyczą w pierwszym rzędzie nie tyle narządów wewnętrznych, ile zewnętrznej formy ciała, t. j. szkieletu i przylegających do niego mięśni, skóry i warstwy tłuszczu.

Z tych wszystkich chorób rozpatrzymy przedewszystkiem te, które powstają w okresie *rozwoju*, kiedy kształty delikatne, zaledwie rowijające się są mniej odporne, niż w okresie *zupełnego* rozwoju ciała.

Z pośród tych chorób najbardziej znaną i niestety najbardziej rozpowszechnioną jest krzywica, czyli tak zwana choroba angielska (rachityzm). Przeważnie występuje ona pomiędzy 1—3 rokiem życia. Głównym objawem tej choroby są zaburzenia w prawidłowym rozwoju kości: skutkiem małej zawartości wapnia stają się one nadzwyczaj miękkie, nabrzmiewają w stawach i zmieniają formę właściwą w całej długości. Skutkiem ciśnienia skurczów mięśniowych i ciężaru ciała powstają liczne skrzywienia, zwłaszcza na kończynach dolnych. Jako najczęstszą przyczynę tej choroby uważać należy zbyt wczesne odłączenie od piersi, niewłaściwe pożywienie, złe pielęgnowanie skóry, ujemne wpływy atmosferyczne (zimno, wilgoć), brak powietrza i światła.

Najczęściej choroba zdarza się w dużych miastach wśród warstwy robotniczej. Na 100 dzieci z tej sfery co najmniej 40 przechodzi chorobę angielską.

Najważniejsze zmiany wywołane przez krzywicę są następujące:

1) Zgrubienie stawu napięstkowego.

2) Skrzywienie przedramienia.

3) Skrzywienie kręgosłupa i klatki piersiowej.

4) Zgrubienie kostek i stawu kolanowego.

5) Skrzywienie nóg w kształcie litery O lub X.

6) Płaska stopa.

7) Zmiany kości czaszki: zbyt silny rozwój głowy w stosunku do reszty ciała, która nie rośnie we właściwych kierunkach; twarz pozostaje mała, gdy czaszka rozwija się nadmiernie i nie twardnieje jak u dzieci zdrowych, lecz jest miękką.

8) Zboczenia w rozwoju klatki piersiowej, co utrudnia oddychanie.

9) Niedostateczny i wadliwy rozwój zębów.

10) Wreszcie zmiany miednicy, która staje się mniej pojemną, co warunkuje w mniejszym lub większym stopniu obwisanie brzucha.

Wszystkie te przytoczone nieprawidłowości w późniejszych okresach rozwoju mogą przy sprzyjających warunkach znacznie się zmniejszyć lub niekiedy nawet zupełnie zniknąć, zgrubienie jednak końców stawowych pozostaje zazwyczaj na całe życie.

Choroby *mięśni*, w następstwie których ulega zniekształceniu ciało — są liczne i rozmaite. W przebiegu różnych ciężkich chorób rdzenia kręgowego zanikają większe lub mniejsze grupy mięśni, które z początku grubieją, a później kurczą się. Nie będę się tutaj zastanawiał szczegółowo nad wszystkiemi temi chorobami, zaznaczę tylko, że następstwem tych chorób mięśni i ściśle związanych z niemi nerwów bywa nachylenie naprzód głowy i szyi, odstawanie łopatek, spłaszczenie górnej okolicy klatki piersiowej, spłaszczenie udą i t. p.

Choroby *skóry* właściwie nie wywierają żadnego wpływu na ogólne kształty ciała, co najwyżej powstałe wskutek niektórych chorób blizny (jak naprz. po ospie) zmniejszają gładkość i zmieniają barwę jej powierzchni.

Chorób, wywierających specjalnie wpływ na tkankę *tłuszczową* jest stosunkowo nie dużo. Zanik lub nadmierne rozpanoszenie się tej tkanki, modelującej kształty ciała i warunkującej mniejszą lub większą elastyczność i jędrność skóry — bywa najczęściej skutkiem nie tyle przebytych chorób, ile raczej nieodpowiedniego odżywiania i trybu życia; prócz tego odgrywa wybitną rolę *dziedziczność*, zwłaszcza przy tak zwanej ogólnej otyłości, która okropnie zeszpeca cia-

ło, tak iż osobnika dotkniętego nią zaliczamy do okazów patologicznych.

Są choroby (i przeważnie narządów wewnętrznych), oddziaływające *jednocześnie* na układ kostny, mięśniowy, tłuszczowy i na skórę, a więc wpływających na *ogólny* kształt ciała.

Do tych chorób zaliczyć należy w pierwszym rzędzie *gruźlicę*, na którą niestety podług statystycznych danych umiera około 15% wszystkich ludzi.

Zewnętrzny wygląd osoby dotkniętej gruźlicą jest dobrze znany: szczupła wysoka budowa ciała, słabo rozwinięte mięśnie, skąpa warstwa tłuszczu, delikatna, niezwykle przejrzysta cera z wybitnem rozgałęzieniem naczyń skóry, na policzkach niekiedy ograniczone rumieńce, wązka szyja, wązkie chude dłonie, powłóczyste, pełne bólu spojrzenie, wilgotny blask oczu i pełen zadumy, nieraz natchniony wyraz twarzy.

Klatka piersiowa bywa nadmiernie długa lecz jednocześnie wązka i płaska, przestrzenie międzyżebrowe są szerokie; mostek bywa długi i wązki, doły nad—i podobojczykowe bywają zapadnięte, łopatki odstają od klatki piersiowej.

Typ takiej (wprawdzie „pięknej") suchotnicy przedstawia *Wenus Botticellego*. Jej postać przedstawia dużo łagodnego, tęsknego wdzięku, sprawiającego głębokie wrażenie. Jej długa, wązka szyja, silnie opuszczone ramiona, wązka, zapadła klatka piersiowa, zbyt nizkie osadzenie i odległość sutek—wszystko to cechuje postać suchotniczą.

Zbliżonemi bardzo do suchot są t. zw. *zołzy* (scrophulosis), również w znacznym stopniu wpływające na kształty ciała. Choroba ta cechuje się: nalaną twarzą, grubym nosem, grubemi, wystającemi wargami, obrzmieniem i zgrubieniem gruczołów szyjowych, szarą barwą skóry, słabym rozwojem mięśni, obfitą podściółką tłuszczową, dużym brzuchem, grubemi kończynami i łzawiącemi oczami. Choroba ta występuje najczęściej w późniejszych okresach dzieciństwa.

Ze wszystkich wymienionych chorób najczęstszemi są: choroba angielska i gruźlica, wywierające swój wpływ wybitny na kształty ciała. Przy określaniu postaci normalnej i prawidłowej zwraca się — rzecz oczywista — uwagę ne cechy wyżej opisane — to też żadnej kobiety, dotkniętej temi cierpieniami nie można nazwać piękną, gdyż pierwszym i kardynalnym warunkiem urody jest zdrowie.

O tem zwłaszcza powinni pamiętać malarze, wybierający modelki przeważnie z klasy robotniczej, a więc ze sfery, w której choroby wyżej opisane zdarzają się najczęściej.

Są jednak, skądinąd zupełnie zdrowe kobiety, sprawiające zarówno na obrazach jak i w życiu wrażenie istot chorych, zdegenerowanych. Są to tak zwane postacie „secessyjne", które znajdują zazwyczaj wielbicieli tylko wśród malarzy „modernistów" i szczupłej garstki zdegenerowanych osobników. Dla prawdziwego estety i lekarza istnieje tylko typ kobiety normalnej — zdrowej, o wdziękach naturalnych.

Dr. D.

O kosmetycznej wartości gliceryny.

Ze wszystkich środków kosmetycznych bodaj czy nie największem uznaniem cieszy się gliceryna. Jest ona we wszystkich przypadkach używaną a raczej nadużywaną, stąd właśnie pochodzi ta krzywda, którą wyrządza niekiedy ten niewinny na pozór kosmetyk, gdy tymczasem gliceryna zastosowana racjonalnie, t. j. wówczas, kiedy jest wskazaną, może zdziałać wiele dobrego.

Przedewszystkiem nie należy uważać gliceryny, jak to niektórzy mniemają, za środek uniwersalny, gdyż takich uniwersalnych preparatów nie uznaje kosmetyka, następnie należy pamiętać, że gliceryna jest *alkoholem*, nie zaś tłuszczem. Wielostronne zastosowanie tego alkoholu wypływa z jego własności chemicznych.

Jestto płyn przezroczysty, bez zapachu, o konsystencji syropu, o słodkawym smaku, łatwo rozpuszczalny we wodzie, łączy się z wyskokiem i wodą we wszystkich stosunkach; powstaje przy zmydlaniu ciał tłustych lub przy destylacji tłuszczów parą wodną pod ciśnieniem.

Gliceryna handlowa nie zawsze bywa czystą w chemicznem tego słowa znaczeniu; fałszują ją często miodem, syropem, stężonym roztworem siarczanu magnezu, niekiedy zawiera ona nawet ołów. Z u p e ł n i e n i e s z k o d l i w ą, z a r ó w n o d l a z d r o w i a, j a k i c e r y j e s t t y l k o g l i c e r y n a c h e m i c z n i e c z y s t a, to też w dalszych swych wywodach tylko taką mieć będę na względzie.

Gliceryna jest w wysokim stopniu higroskopijną, t. j. chciwie pochłania wodę nie tylko z powietrza, lecz i ze skóry, powinna więc być używaną tylko w rozcieńczeniu.

Wtarta w skórę w pierwszej chwili sprawia wrażenie gładkości i miękkości, po kilkakrotnem jednak wtarciu wywołuje palenie, pieczenie i zaczerwienienie się skóry; objawy te — nieznaczne na skórze normalnej — potęgują się, o ile skóra już przedtem była suchą, czerwoną i utraciła soczystość. Palenie to i pieczenie jest niczem innem jak objawem, wywołanym przez reakcję chemiczną, wskutek łączenia się gliceryny z wodą tkanki. Należy być zwłaszcza ostrożnym z użyciem gliceryny do twarzy, na której łatwo może powstać uporczywy wyprysk, i w rezultacie następuje zupełny zanik soczystości, a skóra staje się szorstką, suchą i zwiędłą.

Pomimo tych wszystkich stron ujemnych gliceryna ma jednakowoż bardzo obszerne zastosowanie w kosmetyce, lecz tylko jako *dodatek*. Więc: dodana do mydeł, łagodzi ich drażniące niekiedy działanie, to też dobre mydła przyrządzone z chemicznie czystej, nie zafałszowanej gliceryny, wydelikacają cerę, nadają jej miękkość, puszystość, i są wskazane nawet u osób takich, które z jakichkolwiek bądź powodów nie znoszą

mydła; następnie, rozcieńczona i jako dodatek do różnych kremów używaną jest z dobrym wynikiem przy szorstkiej, łuszczącej się i pozbawionej normalnego połysku cerze, przy odziębniętej i zaczerwienionej skórze, przyczem ze względu na większą odporność skóry rąk niż twarzy, w pierwszym przypadku można użyć gliceryny w silniejszem rozcieńczeniu.

Podaję kilka dobrych i wypróbowanych przepisów na kosmetyki z zawartością gliceryny.

Do rąk:

1) Gliceryny i wody różanej w równych częściach. *Wetrzeć na noc.*

2) Gliceryny 25,0
Żółtka jaj 20,0
M. D. S. Maść do rąk.

3) Gumy tragakank. 10,0
Wody różanej 20,0
Gliceryny 50,0
Nalewki benzoesowej 10,0
Ol. z kw. pomar. 5 krop.
M. D. S. Pasta do mycia rąk zamiast mydła.
(U osób, które mydła nie znoszą).

4) Gliceryny 100,0
Wody pomar. 50,0
Ol. pomar.
Ol. migdał. po 0,1
M. D. S. Wcierać na noc.

Do twarzy:

1) Gliceryny 15,0
Wody destyl. 85,0
M. D. S. Do twarzy.

Roczyn powyższy może być z dobrym skutkiem stosowany przez osoby, mające t. zw. *tłustą* cerę, która nie znosi żadnych kremów i past przyrządzonych na tłuszczach.

2) Gliceryny 50,0
Wody destyl. 100,0
Boraksu 1,0
Spirytusu 20,0
M. D. S. Natrzeć twarz przed umyciem i wcierać na noc.

Do włosów:

1) Wody kolońskiej 30,0
Gliceryny 100,0
M. D. S. Zewnętrzne.

2) Gliceryny 50,0
Essencji jaśm. 25,0
M. D. S. Zewnętrzne.

Mieszaniny te nadają suchym włosom połysk i miękkość.

J. S-ki.

Kąpiele jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

Jednym z najpotężniejszych środków, któremi rozporządza racjonalna, oparta na hygienie, kosmetyka — jest *kąpiel.* Nie mam chyba potrzeby rozwodzić się nad jej pożytkiem: regularne używanie kąpieli powinno wejść w zwyczaj wszystkich klas społeczeństwa, gdyż woda była i jest najlepszym, najtańszym kosmetykiem.

Kąpielą we właściwem tego słowa znaczeniu nazywamy pogrążenie całego ciała (kąpiel ogólna) lub części jego (kąpiel miejscowa) bądź w płynie, bądź też w ośrodku gazowym (kąpiele gazowe, parowe) lub też w ośrodku stałym (kąpiele piaskowe, borowinowe).

Gdy użytą jest do kąpieli woda, to nazywamy taką kąpiel — *zwyczajną*; we wszystkich innych razach — *leczniczą.*

Kąpiele zwyczajne.

1) *Kąpiel letnia całkowita* (od 28° — 35° C.) Takie kąpiele są hygienicznemi w całem tego słowa znaczeniu. Brać je mogą wszyscy ludzie zdrowi a także wielu chorych. Brana przynajmniej raz na dwa tygodnie jest wybornym środkiem do utrzymania zdrowia w ciągłej czynności, przysparza mięśniom giętkość, ciału daje odpoczynek i uspakaja znakomicie system nerwowy, zmęczony codzienną uciążliwą pracą. Twarz w podobnej kąpieli lekko się zaczerwienia i pokrywa potem, rozwija się w całym ustroju przyjemne uczucie, członki się wyprostowują, znika w nich wszelka ociężałość.

Kąpiele ciepłe *całkowicie* oczyszczają skórę, ułatwiają jej czynność, pozbawiają ją części tłustych, zużytego naskórka i kurzu, osiadłego na niej, i regenerują krew.

W takiej kąpieli pozostawać można od 20—40 minut; krótsza nie wystarcza do rozluźnienia dokładnego mięśni — dłuższa może spowodować ogólne osłabienie. Wybór pory dnia zależnym jest od okoliczności i czasu. Najwłaściwiej jest kąpać się wieczorem, przed udaniem się na spoczynek. Pamiętać jednak należy, że od przyjęcia posiłku powinno upłynąć przynajmniej 3 godziny; zato jeść można natychmiast po wyjściu z kąpieli.

Kąpiel ciepła jako czynnik czysto *kosmetyczny* odgrywa rolę bardzo wybitną: rozszerza pory skóry, wydelikaca ją, nadaje jej giętkość, elastyczność i chroni od różnych uporczywych nieraz wykwitów.

Zwłaszcza znaczne usługi oddaje ciepła kąpiel przy tak zwanej gęsiej, suchej i szorstkiej skórze, której przyczyną bywa zazwyczaj brak wydzielin z gruczołów skórnych. Wskutek braku tych wydzielin naskórek tworzy szorstką powierzchnię, a zwykłem następstwem tego cierpienia bywają częste wy-

kwity w postaci wągrów, pryszczyków i t. d., gdyż wskutek zatkania wylotów gruczołów skóra ulega rozmaitym zmianom chorobowym. Częsta ciepła kąpiel nie tylko znakomicie zapobiega powstawaniu tych wykwitów, lecz nadto pod wpływem jej istniejące już wykwity w krótkim czasie znikają.

2) *Kąpiele gorące* (od 35⁰—40⁰ C.) zwiększają wydzielenie potu, sprawiają ogólne pobudzenie, po którem następuje zazwyczaj osłabienie; są one niebezpieczne dla osób pełnokrwistych i mogą być brane jedynie w niektórych rzadkich przypadkach, specjalnie każdorazowo z polecenia lekarza, przyczem lekarz powinien ściśle określić zarówno t^0 jak i czas trwania kąpieli.

W kąpieli gorącej doznaje się najprzód bardzo miłego uczucia silnego ogrzania; krew zaczyna krążyć szybciej, serce bije gwałtowniej, skóra mocno czerwienieje, następuje bardzo silna wymiana płynów.

Zbyt silny przypływ krwi do skóry odbywa się kosztem odpływu krwi w narządach wewnętrznych, wskutek tego po pewnej pauzie następuje uczucie zimna, osłabienie tętna; czynność serca i płuc zwalnia się, aż nareszcie następuje znaczne osłabienie, zmęczenie, ociężałość i senność. Ludzie zdrowi nie powinni używać gorącej kąpieli, która natomiast bywa wskazaną w niektórych cierpieniach, jak naprz. przy reumatyzmie, niektórych nerwobólach (ischias) i t. d. Z tego względu gorące kąpiele zaliczyć należy raczej do leczniczych, niż ogólnych.

3) *Kąpiele zimne i chłodne.* Zimną nazywamy kąpiel o temperaturze od 10^0 — 18^0 C., chłodną zaś od 20^0 — 28^0 C.

Zimnych kąpieli w ścisłem tego słowa znaczeniu nie należy wcale brać, gdyż nawet krótkotrwałe i brane przez ludzi zupełnie zdrowych a nawet wybornych pływaków — mogą sprowadzić śmierć skutkiem napływu krwi do płuc lub apopleksji mózgowej.

To co laicy nazywają kąpielą zimną, jest właściwie chłodną. Takie kąpiele są pożyteczne dla zdrowia, szczególniej wskazane są one u osób zapadających na choroby dolnych części ciała i w niektórych cierpieniach nerwowych.

Chłodna kąpiel hartuje ustrój i wzmacnia nerwy. W pierwszej chwili czuje się w takiej kąpieli mocne zimno i dreszcze nawet wtedy, gdy powietrze jest zimniejsze od wody, a to dla tego, iż woda jest lepszym przewodnikiem ciepła niż powietrze; całe ciało doznaje chwilowego odrętwienia, oddech wstrzymuje się, serce uderza wolniej, tętno słabnie, i ciało staje się chłodniejszem; powstaje gęsia skórka, lecz wszystkie te nieprzyjemne objawy znikają bardzo szybko, zwłaszcza, gdy się nie pozostaje w spokoju, lecz bezustannie porusza. Oddech powoli staje się częstszym, serce wyrzuca strumienie krwi ogrzanej ku powierzchni ciała, którego ciepło się zwiększa; gęsia skóra znika —słowem przykre uczucie zimna ustępuje miejsca przyjemnej rzeźwości. Lecz żeby chłodna kąpiel była pożyteczną, należy ją kończyć wtedy, gdy zimno nie bierze jeszcze znów góry nad ciepłem, gdyż w razie przedłużenia kąpieli, ustrój staje się bezsilnym przeciw wtórnemu zimnu, skóra bledniej e i marszczy się, a ciało drży. Czas trwania chłodnej kąpieli nie powinien przekraczać od 5—8 minut a pora powinna być posuniętą możliwie jaknajdalej po przyjęciu posiłku (co najmniej w kilka godzin po nim). Nie zdrowo jest kąpać się podczas wielkiego upału lub o bardzo rannej godzinie. Po kąpieli należy szybko się ubrać i odbyć przechadzkę dla przyspieszenia krążenia krwi. Przy zachowaniu tych wszystkich warunków kąpiel chłodna oddaje bardzo dobre usługi: w wysokim stopniu wzmacnia i orzeźwia; czyni człowieka żywszym, silniejszym, hartuje przeciwko zmianom powietrza i szkodliwym zewnętrznym wpływom i regeneruje krew, wzmacnia apetyt i pobudza do prawidłowej przemiany materji. Nie u wszystkich jednak osób wskazane są takie kąpiele: osoby cierpiące na serce lub płuca, słabe i łatwo ulegające podrażnieniu, osoby zbytnio nerwowe i z usposobieniem do apopleksji nie powinny używać jej; przeciwwskazane są one również u starców i dzieci do lat 9.

Dla czystości osoby także mogą obmywać ciało za pomocą gąbki lub ręcznika namoczonego w letniej wodzie.

Dr. W. M.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

Dr. H. Zamenhof.

—

O farbowaniu włosów.

Studjum kosmetyczne.

(Dalszy ciąg).

Farby i płyny do włosów, zawierające wodę utlenioną.

Woda utleniona działa na włosy *wybielająco*, a mianowicie, przez utlenienie substancji barwnikowej włosów ciemne lub czerwone włosy przybierają barwę ciemno lub jasno blond.

Zabarwienie występuje nie odrazu, lecz stopniowo i wymaga niekiedy kilkakrotnego powtórzenia procedury. Na skórze woda utleniona nie pozostawia żadnych plam. Preparat może być stosowany w rozczynie wodnym lub wyskokowym (15—20⁰/₀). Pod wpływem światła i powietrza następuje rozkład wody utlenionej; taki preparat do użytku się nie nadaje. Woda utleniona jako kosmetyk ukazała się po raz pierwszy w roku 1870 i była znaną pod rozmaitemi nazwami: *Eau de Fontaine de jouvence*, *Golden hair water*, *Auricome*, *Gold—Feen Wasser* i t. d.

Dawniej kiedy nie znano jeszcze wody utlenionej, używano w celu barwienia włosów na żółty blond — mocnego roztworu amonii, wody chlorowej, kwasu saletrzanego w połączeniu z kwasem pikrynowym, a także roztworu nadmanganianu potasu.

Wszystkie te preparaty wyrugowała obecnie z użycia ciesząca się niezwykłem powodzeniem woda utleniona, sprzedawana pod różnemi nazwami, lecz zawsze za bardzo wysoką cenę. Dodać dla ścisłości należy, iż wysokość tej otatniej prawie zawsze pozostaje w stosunku odwrotnym do wartości preparatu: im preparat jest droższy, tem zazwyczaj bywa lichszy i szkodliwszy dla zdrowia, lecz za to imponuje... ładnem opakowaniem i przyjemnym zapachem.

Przy użyciu wody utlenionej należy przedewszystkiem włosy uwolnić od tłuszczu alkaliami; następnie zwilża się włosy 3—5% wodą utlenioną *świeżo przygotowaną*. Czy woda utleniona wywiera wpływ szkodliwy na włosy? O tem dało by się dużo powiedzieć... lecz żadne argumenty nie przekonają osób, u których farbowanie włosów stało się nałogiem, to też zaznaczę tylko, że woda utleniona jest preparatem *względnie* nieszkodliwym, wysusza atoli włosy, które z biegiem czasu stają się kruchemi i nabierają martwego wyglądu.

O ile woda utleniona jest nieszkodliwą, o tyle bardzo szkodliwemi są farby do włosów, zawierające *paraphenylendiaminę*. Niektóre preparaty zawierają czystą *paraphenylendiaminę*, inne — kombinację tego składnika z wodą utlenioną lub tlennikiem żelaza. Preparaty te barwią włosy na kolor *czarny*. *Paraphenylendiamina* wywołuje uporczywy wyprysk i wpływa wysoce szkodliwie na krew.

Mniej szkodliwemi są preparaty, zawierające *Aureol*. Jestto pod względem chemicznym ciało bardzo złożone. Przed użyciem tych preparatów należy włosy pozbawić tłuszczu za pomocą sody i mydła. Następnie należy zmieszać równe części roztworu barwnika i roztworu 3% wody utlenionej i zamoczywszy w mieszaninie gęsty grzebień, rozczesywać włosy, uważając, żeby jednostajnie były zwilżone barwnikiem. Po 2—3 godzinach włosy przybierają barwę *ciemno brunatną*, która nie schodzi od mydła. Powtarzając kilkakrotnie farbowanie, można nadać włosom taki odcień, jaki sobie życzymy. Ten sposób farbowania włosów nie jest wcale szkodliwy.

Niejednokrotnie wzmiankowałem o szkodliwości i nieszkodliwości różnych farb i płynów do włosów. Dla lepszego zapamiętania przedstawię ten podział jeszcze raz poglądowo.

Zupełnie nieszkodliwemi są preparaty zawierające środki **roślinne**: *kurkumę*, *hennę*, *sok z łupin orzechowych*. *torf*, *hematoxylinę* i t. p.

Względnie nieszkodliwemi są preparaty, zawierające: *wodę utlenioną*, *aureol*, *mangan*, *żelazo*, *kwas pyrogalusowy*, *bizmut*, *nikel*.

Do bezwzględnie szkodliwych zaliczyć należy preparaty, zawierające: *srebro*, *cynę*, *miedź*, *ołów i paraphenylendiaminę*.

Pozostaje jeszcze rozpatrzyć technikę ogólną i szczegółową barwienia włosów, oraz podać ścisłą i szczegółową ocenę znajdujących się w handlu farb pod względem estetycznym i kosmetycznym.

(D. c. n.).

Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.

I.

Na wezwanie Sz. Redakcji „Kosmetyki“ staję do apelu. Sprawa jest wistocie paląca i wymaga wszechstronnego omówienia. Więc rozpoczynam od gorsetu. Mojem zdaniem, nie powinno być wcale mowy o hygienicznym lub niehygienicznym gorsecie. To brzmi trochę paradoksalnie. Czyż może być mowa o hygienicznych lub niehygienicznych kajdanach, a jakże mam inaczej nazwać gorset jak nie kajdanami? Czas już wielki, ażeby wogóle przestano o nim mówić, i ażeby on zupełnie znikł z horyzontu, jak w swoim czasie znikły turniury, krynoliny i peruki pudrowane.

Bo proszę, co dobrego przysparza kobietom gorset? Rujnuje nasze zdrowie, zniekształca kibić i naraża na szwank przyszłe macierzyństwo.

Czyż boginie i starożytne piękności greckie znały ten wytwór nowoczesnej mody? Czyż Fryne, Aspazja i Kleopatra czarowały swemi kształtami ściśniętemi w gorset?

Uznaję więc tylko jeden rodzaj gorsetu, a jest nim gorset *leczniczy*, czyli ortopedyczny, noszony w przypadkach skrzywień kręgosłupa i przy innych wadach oraz ułomnościach fizycznych. Kobieta zdrowa, dobrze zbudowana i normalnie rozwinięta nie powinna nigdy nosić gorsetu. Suknia powinna być tak skrojona i uszyta, ażeby nie krępowała ruchów a jednocześnie uwydatniała to, co uwydatnić należy.

Nie jestem krawcową, więc ani wskazówek ani rad w tym względzie udzielić nie mogę. Jestem zdania, że w szkołach kroju i szycia należy wykładać przyszłym modystkom zasady anatomii, estetyki a głównie umiejętność godzenia postulatów mody z indywidualnością kobiet.

Gdy to nastąpi — zniknie bezbarwny szablon, i miejsce jego zajmie artyzm. *Więc precz z gorsetem!*

Wanda P.

II.

Nie wiem, jakiego zdania będą inne czytelniczki o gorsecie — ja z całą stanowczością utrzymuję, że gorset jest potrzebny kobiecie, i żadna z nas bez niego obejść by się nie mogła. Nie wiem, kto wynalazł gorset — w każdym razie należy mu się od nas—kobiet za to zupełne uznanie.

Przedewszystkiem gorset potrzebny jest dla kobiet tęgich, gdyż podtrzymuje on zbytek obfitości gorsu; bez gorsu kobieta tęga nigdy nie będzie starannie ubraną.

Gorset podtrzymuje spódnicę, która zanadto ciężyłaby w pasie, i jest prócz tego podporą dla biustu, nie pozwalając piersiom zbytnio obwisać ku dołowi.

Lecz aby gorset był pożyteczny, powinien być dobrze zrobiony; fiszbiny niech będą w nim tylko z przodu i z tyłu, a cały gorset ma być zrobiony z delikatnej skóry lub z tiulu; powinien rozszerzać się dowolnie przy oddychaniu i być niezbyt wysokim, gdyż bardzo wysoki podnosi zbytnio ramiona

a zbyt długi w dolnej części przydłuża stan, co sprawia bardzo nieestetyczne wrażenie, gdyż wówczas nogi wydają się krótkiemi, na czem traci dużo harmonia kształtów, która jest pierwszym warunkiem piękności.

Tąkie jest moje zdanie o gorsecie.

Marya M.

III.

Gdyby nasz wiek nerwowy obdarzał ludzkość nie istotami zdenerwowanemi, apatycznemi, gdyby mniej było histeryczek i cierpiących na blednicę panien, gdyby wszystkie kobiety posiadały kształty Wenery, i wśród nas byłoby jeszcze więcej niż jest obecnie feministek — gorset jako narzędzie tortury byłby może zbyteczny. Niestety, konwenans... moda, i wreszcie jakieś tam estetyczne wymagania wytworzyły potrzebę noszenia gorsetu, bez którego każda z nas, czy tęga, czy szczupła, czy wysoka, czy nizka, wygląda nie *comme il faut*. Gorset, zbyteczny z punktu widzenia hygieny, jest jednak niezbędnym ze względów estetycznych. Mówiąc o potrzebie noszenia gorsetu, nie mogę powiedzieć, jakim on być powinien — sąd o nim pozostawiam osobom kompetentnym.

Zofja S.

IV.

Wszyscy wiemy aż nadto dobrze, że gorset ma swoich obrońców i przeciwników, zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet. Cokolwiek o nim napisano i napiszą — on po wszystkie czasy pozostanie. Jest on torturą dobrowolną, której się poddaje kobieta, ażeby o jeden centymetr zmniejszyć obwód swój w pasie.

A tortury te można mniej odczuwać, jeżeli nosić suknię fałdzistą, marszczoną, pod którą można rozluźnić gorset. *Na wszystko jest sposób* — powinny o tem pamiętać modystki.

Anna K.

Odpowiedzi Redakcji.

Anastazji. 1) Preparat powyższy mocno wysusza skórę; 2) biała wazelina jest szkodliwą dla skóry z powodu zawartości kwasu siarkowego, używanego do jej fabrykacji. Lepiej jest używać żółtej amerykańskiej wazeliny samej lub w równych częściach z lanoliną; 3) kąpiele z dodatkiem otr. migdałowych; 4) mydło to jest bardzo dobre, może je Pani śmiało stosować.

P. S. w Tomaszowie. 1) Skórę na głowie napoić raz w tygodniu oliwą, a po 24 godzinach umyć głowę w ciepłej wodzie i mydłem naftołowem.

2) Sody ani boraksu do mycia włosów w danym przypadku nie można używać.

Matce. 1) Kąpiele ciepłe 3 razy w tygodniu (o ciepłocie 28° — 20—25 minut). 2) Włosy ściemniały pod wpływem tłuszczu, osiadłego na nich. Należy włosy wymyć w wodzie ciepłej z dodatkiem boraksu i mydłem od łupieżu. Po osuszeniu należy je wytrzeć dokładnie gąbką, zwilżoną w spirytusie.

P. J. w Aleksandrowie. 1) Prawie wszystkie środki, wybielające włosy, zawierają wodę utlenioną; 2) wanny parowe nie mają żadnego wpływu na porost włosów, wywierają natomiast wpływ korzystny na cerę. O naparzaniach twarzy, metodach, wskazaniach i przeciwwskazaniach będzie zamieszczony szereg wyczerpujących artykułów.

P. B. Dz. 1) Z listu Pańskiego wnosić można, iż jest-to t. zw. *figówka (Sycosis)*. Chorób z przebiegiem ostrym leczyć listownie nie można. Radzimy udać się do lekarza—specjalisty chorób skóry i włosów. 2) Skutecznie tylko prądem elektrycznym.

P. Sabinie A. w Grodnie. Przepis był podany w № 6.

P. R. M-cz. 1) Pomada wzmiankowana składa się z tłuszczów, balsamu peruwiańskiego i olejku bergamotowego. 2) Wyczesywanie łupieżu zbyt gęstym grzebieniem jest szkodliwe, gdyż drażni zbytnio skórę. 3) Gabinetów kosmetyki hygienicznej jest w Warszawie kilka — adresy w rubryce ogłoszeń. 4) Preparat bezwartościowy. 5) Przepis podaliśmy w № 6 z r. z.

Aldonie. 1) Wyroby pomienionej firmy są nieszkodliwe. 2) Przyrządzi każda apteka. 3) Tylko dentysta.

Śniadej cerze. Niech Sz. Pani przeczyta uważnie artykuł w numerze dzisiejszym.

Artystce. 1) Mydła te mają na składzie perfumerje warszawskie. 2) Bardzo skuteczny. 3) Tylko lekarz.

Nowej. 1) Preparat bardzo szkodliwy. Nie radzimy stosować. 2) Łyżeczkę na szklankę wody. 3) Częste kąpiele z dodatkiem otr. migdałowych. 4) Niech Sz. Pani uważnie przeczyta artykuł p. t. „Hygiena włosów u dzieci“.

Wdzięcznej. Za słowa uznania dla naszej pracy serdecznie dziękujemy. Zamieścimy wkrótce.

Litwinowi. 1) Farba wzmiankowana nie zawiera ani lapisu ani ołowiu. Szczegółowy wykaz tych farb będzie podany. 2) Preparat bezwartościowy.

P. A. w Brześciu. Gorącą wodą (o temperaturze, jaką Sz. Pan znieść może) w ciągu $^1/_2$ minuty z domieszką łyżeczki octu toaletowego zwykłego z następczem długotrwałem ochłodzeniem.

P. Elizie R. 1) Zbyt długie sypianie wpływa na cerę szkodliwie. 2) Nie masować.

P. R-cz w Saratowie. 1) W Paryżu: Institut de Beauté Place Vendôme; w Londynie: Clarence Road 106. 2) w Warszawie niema, ma być wkrótce otwarty. 3) Przepisy były podane w № 6.

Aurelji. 1) Zabiegi zewnętrzne nic nie pomogą: należy rozpocząć kurację *ogólną*. 2) Masaż pod kierunkiem lekarza. 3) Adresy w rubryce ogłoszeń.

Stałej prenumeratorce. 1) Sz. Pani chyba nie czyta uważnie „Kosmetyki“: przepis i sposób postępowania były podane w № 9. 2) Kuracja tuczenia (Mastkur), mało ruchu, gimnastyka. 3) Przepis był podany w jednym z poprzednich numerów. 4) O pielęgnowaniu paznogci będzie zamieszczony artykuł specjalny.

Prenum. „Kosmetyki“ № X. Z. M. 1) Najskuteczniejszy sposób — elektroliza. 2) Lekarz dermatolog. 3) Nie jest zbyt kosztowne. 4) Przepis był podany w jednym z poprzednich numerów. 5) Kuracja trwa kilka tygodni.

P. Emilji U. 1) Łyżka na szklankę wody. 2) Przez zwilżenie. 3) Wystarczy na dość długo.

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

Od kaszlu i chrypki

zalecają lekarze

Fay'a prawdziwe Sodeńskie mineralne pastylki.

Cena pudełka 70 kop. Do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych. **Żądać wyraźnie zielonych pudełek z objaśnieniami w jęz. polskim i rosyjskim.**

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA ✻ KALODERMA-MYDŁO

KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

CZEKOLADA

„KOLA-MIDI"

Dla wojskowych, myśliwych, welocypedystów,

PASTYLKI CZEKOLADOWE

„KOLA-MIDI"

Regulują działalność serca, usuwają zmęczenie od chodzenia, biegania, polowania, gimnastyki, konnej jazdy i jazdy na rowerach, usuwają wszelkie zmęczenie od pracy umysłowej.

Skład główny **A. SIOU i S-ka**

Warszawa, Marszałkowska 116.

Sprzedaż we wszystkich Aptekach i Składach Mater. Aptecznych.

Prof. K. RÖSE

Dyrektor Instytutu dla hygieny zębów

w DREZNIE.

„JAK PIELĘGNOWAĆ ZĘBY i USTA".

Przełożył z ostatniego wydania niemieckiego D-ta **P. Klejn.**

Cena księgarska wynosi 75 kop., dla prenumeratorów „Kosmetyki" 40 kop. bez przesyłki.

Lecznica lekarsko-kosmetyczna

D-ra L. LUSTRA

SPECJALISTY

lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.

Kraków, Florjańska l.37.

Wszelkie podrzędne procedury, nie należące do zakresu działań lekarskich, wykluczone.

Żądajcie tylko „NATURALIS"

firmy **JULES PELLETIER PARIS**

Jedyna nieszkodliwa farba do włosów niezawierająca lapisu.

„NATURALIS" płyn do włosów absolutnie nieszkodliwy, który daje wszystkie naturalne kolory i wysycha w przeciągu 10-ciu minut.

Uzyskany kolor zostaje dłuższy czas w jednym i tym samym stanie. **„Naturalis"** sprzedaje się we wszystkich aptekach, składach aptecznych, perfumerjach oraz fryzjerskich zakładach.

Sprzedaż hurtowa: **Ludwik Spiess i Syn**, Pl. Teatr., **Henryk Welt**, Przejazd, **Stanisław Stein i S-ka**, Marszałkowska 100. Tel. 184.63.



Shampoo Américain

„SANADERMA"

Najtańszy środek do mycia głowy, niszczy łupież, **zapobiega wypadaniu włosów**, nadaje miękkość i puszystość.

Cena paczki tylko 20 groszy.

Sprzedaż w Składach Aptecznych, Aptekach i Perfumerjach.

Wyłączny Reprezentant:

T. Łastowiecki-Chmielna 112.

BOR X O YL.

BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rossyi za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.